

早清理 早预防 早治疗

专家教你应对花粉过敏高发期



医学科普

5月,花草树木焕发着勃勃生机。就在我们沉醉于这大自然的美景时,因为花粉等过敏原导致的过敏性疾病(变态反应疾病)却悄然出现。鼻塞、流涕、皮肤红肿……这些

看似平常的症状实际上是身体在向我们发出警告,提醒我们可能正遭受着过敏的侵扰。为了帮助大家更好地应对花粉过敏,本期健康周刊邀请到呼和浩特市第一医院、呼和浩特市植物园的专家,为您详细解读过敏性疾病的成因、诱发过敏性疾病的植物种类和预防方法。



□文/图 本报记者 张秋焱

应对过敏性疾病 确定过敏原很重要

过敏性疾病的过敏原繁多,且往往隐藏在我们日常生活的细微之处,如吸入物、食入物或接触的某些物品,都可能引发过敏反应。

据呼和浩特市第一医院变态反应科副主任医师樊长娥介绍,在过敏性疾病患病因素中,吸入性过敏原扮演着极其重要的角色。

吸入性过敏原,顾名思义,是指通过呼吸进入人体的过敏原。它们种类繁多,既有螨虫、霉菌、动物皮屑等常年存在的过敏原,也有蒿草花粉等季节性存在的过敏原。这些过敏原通常存在于我们的生活环境中,对于敏感人群来说,它们的存在可能引发一系列过敏症状。

在众多吸入性过敏原中,花粉这种季节性过敏原尤为突出。樊

长娥特别指出,在夏秋季节,部分因植物花粉过敏的过敏性鼻炎患者数量显著增多。这是因为在这个时期,许多植物开始开花散粉,释放出大量的花粉颗粒,这些颗粒随风飘散,很容易被人们吸入体内。在这个时期,如果你频繁出现鼻塞、鼻痒、流涕、嗓子痒、咳嗽、皮肤瘙痒等症状,那么很可能是对部分植物花粉过敏。这些症状不仅影响患者的生活质量,还可能引发更严重的并发症,如哮喘、鼻窦炎等。

樊长娥表示,如果怀疑自己对花粉过敏,患有过敏性鼻炎等疾病,建议尽快前往医院检查,进行专业的过敏原检测并制定相应的治疗方案。



正在花期的大籽蒿

物在全世界有300余种,而中国有近200种。我市及周边地区的自然生态环境和气候比较适合蒿属植物的生长。在这些蒿属植物中,其花粉容易导致致敏反应相对强的品种有16种左右,主要的有黄花蒿、大籽蒿、艾蒿、猪毛蒿、冷蒿、沙蒿等。蒿草的花期一般从7月份开始,遇到干旱少风少雨蒸腾大的天气,花粉粒易在空气中飘浮聚集,达到一定浓度就可导致过敏症状发生。将居住环境周边致敏植物在幼苗期、开花前拔除或开花前期割除,目的是防止产生花粉,减少过敏原,从而减轻个体过敏程度和过敏反应。”

了解花粉致敏植物 专家教你辨认蒿草

认识花粉高致敏性的蒿属植物等草属植物,有助于预防过敏性疾病。

据呼和浩特市爱国卫生运动委员会工作人员介绍,我市常见的、因吸入花粉导致的过敏疾病主要出现在春季和夏秋季节。在春季开花的

杨树、柳树、榆树、梧桐都属于气传花粉的植物,按照中国致敏原花粉植物等级划分属于较重要的花粉致敏植物。花期在7到9月的蒿草威力更强,属于强力致敏原花粉植物。

呼和浩特市植物园高级工程师王东红说:“资料显示,蒿属植

正确预防和治疗 切勿随意用偏方

有效预防和治疗过敏性疾病,需要采取综合性的措施。据樊长娥介绍,目前国际推行的吸入性过敏疾病的预防方法,主要包括环境控制、对症用药、特异性免疫治疗和加强患者宣教。

樊长娥说:“从预防的角度出发,在花粉浓度较高的季节,我们要特别注意防护,适当减少户外时间。花粉过敏患者应在过敏高发期前开始预防性用药,如口服二代抗组胺类药物。进入过敏高发期后,更要严格按

照医嘱用药,必要时可采用生物靶向治疗。此外,如果患者能在非过敏期进行脱敏性治疗,即特异性免疫治疗,治疗效果将更为显著,治疗有效率可以达到70%至80%。”

樊长娥表示,如果对花粉过敏患有过敏性鼻炎等疾病,务必前往医院接受正规治疗,切勿滥用民间小药方,更不要随意使用鼻喷激素类药物。长期使用鼻喷激素类药物可能导致药物依赖性鼻炎,对鼻黏膜造成损伤。

研究发现特定益生菌或可缓解尿毒症

人体肠道中居住着多种有益菌,双歧杆菌就是其中一种。日本一项新研究发现,在人类胃肠道中自然存在的一种双歧杆菌——亲和人体双歧杆菌可以降低肠道内相关毒素浓度,从而缓解尿毒症等肾功能衰竭病症。

京都大学日前发布新闻公报说,部分人体肠道细菌会产生一类被称为

为吡啶的化合物。在肾功能正常时,吡啶会随尿液排出体外,而肾功能下降导致排尿量减少时,吡啶就会在血液中积蓄。此前的研究显示,吡啶及其转化而成的硫酸吡啶酚均与肾功能衰竭的发展相关,而硫酸吡啶酚是具有代表性的尿毒症毒素之一。

在本项研究中,该大学研究人员参

与的研究团队首先培养出能产生吡啶的大肠菌,再向培养液中混入亲和人体双歧杆菌。研究人员观察到,有一些双歧杆菌菌株能大幅降低大肠菌产生的吡啶浓度,并最终将吡啶转化成能改善大脑功能和增强免疫力的物质。

研究团队通过进一步实验发现,TrpB和ALDH两种基因在吡啶代谢

中发挥着重要作用。研究人员通过分析美国国家生物技术信息中心(NCBI)数据库中细菌菌株基因组发现,同时拥有TrpB和ALDH两种基因的只有95个菌株,且全部属于双歧杆菌属。

本项成果已发表于新一期《肠道微生物》杂志上。(据新华社 钱铮)